



**NEUE Rubrik**

Nur ein regelmäßiges Training führt zum Erfolg!

Tipps von Christian GRASSEGGER

Wie angekündigt, gibt es auch diesmal wieder für Sie tägliche, einfache und schnelle Fitnesstips für zu Hause. Dieses mal empfehle ich eine gute Übung zur Kräftigung der Beinmuskulatur. Bereits in der letzten Ausgabe haben wir ja das wichtige Thema „Gleichgewicht“ behandelt. Um diese Übungen noch effektiver ausführen zu können, ist es sinnvoll

auch eine gute muskuläre Situation zu schaffen. Außerdem ist eine gute Muskulatur im Alltag eine wichtige Komponente zur Sturzprophylaxe. **Beachte:** Die Übungen können durchaus mehrmals am Tag durchgeführt werden. Auf Körpersignale, wie Ermüdung und Schmerz achten. Sollten Schmerzen auftreten, Übung abbrechen und einen Experten kontaktieren.



Wussten Sie, dass...



...jährlich über 600 Milliarden Plastikbeutel hergestellt werden? Der Hauptrohstoff für ihre Produktion ist Erdöl. Die durchschnittliche Nutzungsphase eines **Plastiksackerls** ist meist **weniger als eine Stunde**. Danach landet es im Müll. Achtlos weggeworfen, verbleiben selbst hauchdünne **Plastiksackerl** bis zu 400 Jahre in der Umwelt und zerfallen in teilweise hochgiftige Einzelbestandteile.

**TIPP:**

Für den Einkauf lieber wiederverwendbare **Stofftaschen oder Einkaufskörbe** statt Plastikbeutel verwenden. Kauft man direkt beim Bauern, Erzeuger oder am Wochenmarkt kommt man meist komplett ohne Verpackung aus und erhält nebenbei Lebensmittel bester Qualität ohne lange Transportwege.



**EINLADUNG zum Vortrag**

von Umwelthanwalt Dipl.-Ing. Dr. Martin Donat

**18. April 2013, 19.30 Uhr**  
**Bildungszentrum Munderfing**

**THEMA:**

**Aufgaben der Oö. Umwelthanwaltschaft**

Information und Beratung zu aktuellen, umweltrelevanten Themen in der Gemeinde, wie Raumplanung, Wildkorridor, Umfahrung, Emissionen (z.B. Feinstaub und Lärm) usw.

**Nützen Sie die Gelegenheit zur Fragestellung und Information.**

**ZUR INFO:**

Die Oö. Umwelthanwaltschaft ist eine unabhängige und weisungsfrei gestellte Einrichtung des Landes Oberösterreich.



Zugestellt durch Post.at



**BÜRGERINFO**

**SAISONALER KOCHTIPP**

**Bärlauchknödel**

mit Schafskäse, Parmesan, Pinienkernen und brauner Butter



**ZUTATEN**

- 100 g Schafskäse
- 400 g Knödelbrot
- 180 g Bärlauch
- 3-4 Eier, Salz ca. 300 ml Milch

- 100 g Butter
- Parmesan
- Pinienkerne

Die Eier zur Schüssel mit dem Knödelbrot geben. Die Milch gemeinsam mit dem Salz erwärmen. Den geschnittenen Bärlauch in die erwärmte Milch geben und mit dem Pürierstab mixen. Die (grüne) Milch über das Knödelbrot geben und gut durchmischen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Den Knödel mit dem Schafskäse füllen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten kochen. Mit geriebenem Parmesan, Pinienkerne und brauner Butter anrichten.

Bärlauch nur bis Mai ernten, ansonsten besteht Verwechslungsgefahr mit den Maiglöckchen (giftig).

**KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN**

**Aufstehen**

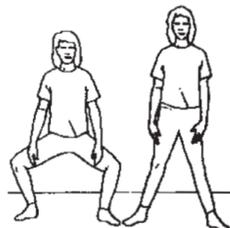
5x aufstehen und langsam hinsetzen. Stützen Sie sich dabei möglichst wenig oder gar nicht ab.



Quelle: Christian-Doppeler-Klinik, Salzburg - Zeichnungen: PhysioTools Ltd

**Breite Kniebeuge**

Grätschstellung, gehen Sie in eine leichte Kniebeuge, dann aufrichten. 5x wiederholen und dann pausieren.



**Einseitige Beingrätsche**

Bewegen Sie das rechte/linke Bein gestreckt langsam zur Seite. 5x wiederholen und dann pausieren.



[www.mbi-munderfing.at](http://www.mbi-munderfing.at)  
[office.mbi@aon.at](mailto:office.mbi@aon.at)

KONTAKTADRESSEN  
Friedrich Nobis  
Raiffeisenstraße 10  
5222 Munderfing  
0676 - 568 68 73

Katharina Fröhlich  
Hirschlag 16  
5222 Munderfing  
0664 - 497 11 14



Fotos: privat und www.sc.hu



*Auf in den Frühling!*



## »Mut zur Schönheit«

Eine Streitschrift gegen die Verschandelung Österreichs von ORF-ZIB-Moderator Tarek Leitner

den und Wirtschaftlichkeitsdenken zerstörte Umwelt.

### Auszug Zitat Leitner:

„Ich nenne das die „Postumfahungsstraßenzeit“. Seit den Siebziger-/Achtzigerjahren gibt es die Idee, man müsse den Durchzugsverkehr vom Dorf fernhalten. Da wurden Umfahungsstraßen gebaut.

Dann fuhr keiner mehr durchs Dorf. Weil keine Frequenz schlecht für die Wirtschaft ist, ist später am Ortsrand ein neues Zentrum gebaut worden und die Diskontmarkketten siedelten sich an diesen Umfahungsstraßen an. Mittlerweile müssen auch die Kleinen aus den Ortszentren nachziehen. Der lokale Bäcker, der im Ort sein Verkaufslokal hat, hat dort draußen auch auf wenigen Quadratmetern ein Geschäft. Auch der Optiker hat dort seine Zelte aufgeschlagen. Alles, was im Dorf war, muss übersiedeln. Aber kein Mensch setzt sich nach dem Einkauf beim Bäcker in diesen Einkaufszentren vor die Parkplatzwüste und den Fahnenwald, um noch einen Kaffee zu trinken. Wir bauen also das gleiche Dorf, das nun leer geworden ist, in all seinen Funktionalitäten nochmals entlang der Umfahungsstraße – nur diesmal viel mehr Platz verschwendend und viel, viel hässlicher. Man kann bei allen Dingen, die man tut, in Qualität investieren oder gestalteri-

schen Willen einfließen lassen. Oder man kann sie unter dem Postulat der Wirtschaftlichkeit so billig und kurzlebig wie nur möglich machen. Wir lassen uns aufgrund des Arguments der Wirtschaftlichkeit zu viel gefallen. Am leichtesten ist es für uns zu akzeptieren, wenn uns jemand sagt, das rechnet sich. Da sind wir bereit, uns für ein paar Cent die Schönheit abkaufen und Scheußlichkeit einreden zu lassen.“

Auch in unserer Gemeinde wurden in den letzten Jahren viele grüne Wiesen aus wirtschaftlichen Gründen verbaut und dabei wenig Rücksicht auf Natur oder Ästhetik genommen. Viele naturbewusste Menschen zeigen bereits Bedenken gegen diese Entwicklung und meinen, es ist genug. Doch in Bezug auf den geplanten Umfahungsbaubau, und den damit verbundenen Siedlungsdruck neuer Gewerbegebiete für diverse Diskontmärkte etc., wird der zunehmenden Landschaftsveränderung in Munderfing Tür und Tor geöffnet. Es liegt an uns, ob wir das wollen bzw. zulassen.

**Fritz NOBIS**  
Gemeindevorstand

Tarek Leitner schärft mit diesem Buch die Wahrnehmung unserer Umgebung und entfacht eine längst fällige Diskussion über unseren achtlosen Umgang mit der Ressource Landschaft. Denn eine schöne Umgebung macht uns glücklicher als eine von Bausün-



Zertifikatsübergabe: v.l.n.r. LAbg Maria Buchmayr, OÖ Gemeindebundpräsident Hans Hingsamer, Katharina Fröhlich, Dr. Hans Gargitter – OÖ Gemeindebund und DI Wolfgang Rescheneder – Leiter der Zukunftsakademie OÖ

## »Mensch und Umwelt verpflichtet«

Ein Bericht von Umweltpertin Katharina Fröhlich – Gemeinderätin.

Alzu oft werden politische Entscheidungen überwiegend aus wirtschaftlichen Interessen getroffen und dabei wenig bis gar nicht auf die Auswirkungen für Mensch und Umwelt Rücksicht genommen. Als ausgebildete Umweltpertin möchte ich in der Gemeindepolitik dahingehend einwirken, dass unsere Gemeinde nicht nur Arbeits- bzw. Wohnstätte für viele Menschen ist, sondern vielmehr ein Ort zum Wohlfühlen mit hoher Le-

bensqualität. Dazu braucht es eine schöne Umgebung, intakte Natur, ausreichend Grünflächen und Erholungsmöglichkeiten, attraktive Rad- und Wanderwege, Orte der Begegnung und soziale Wärme. Gerade in unserer Gemeinde mit hohem Wirtschaftswachstum und Flächenverbrauch ist es wichtig, unsere Zukunft unter den Prämissen einer nachhaltigen Entwicklung zu gestalten. Das Drei-Säulen-Modell der nachhalti-

gen Entwicklung geht von der Vorstellung aus, dass nachhaltige Entwicklung nur durch das gleichzeitige und gleichberechtigte Umsetzen von umweltbezogenen, wirtschaftlichen und sozialen Zielen erreicht werden kann. Nur auf diese Weise kann die ökologische, ökonomische und soziale Leistungsfähigkeit einer Gesellschaft sichergestellt und verbessert werden. Die drei Aspekte bedingen sich dabei gegenseitig.

### Ökologische Nachhaltigkeit

Sie orientiert sich am stärksten am ursprünglichen Gedanken, keinen Raubbau an der Natur zu betreiben. Ökologisch nachhaltig wäre eine Lebensweise, die die natürlichen Lebensgrundlagen nur in dem Maße beansprucht, wie diese sich regenerieren.

### Ökonomische Nachhaltigkeit

Eine Gesellschaft sollte wirtschaftlich nicht über ihre Verhältnisse leben, da dies zwangsläufig zu Einbußen der nachkommenden Generationen führen würde. Allgemein gilt eine Wirtschaftsweise dann als nachhaltig, wenn sie dauerhaft betrieben werden kann.

### Soziale Nachhaltigkeit

Ein Staat oder eine Gesellschaft sollte so organisiert sein, dass sich die sozialen Spannungen in Grenzen halten und Konflikte nicht eskalieren, sondern auf friedlichem und zivilem Wege ausgetragen werden können.

### ZUR INFO

Im Rahmen einer mehrjährigen Seminarreihe des Landes Oberösterreich hat Katharina Fröhlich eine breit gefächerte Ausbildung zur „Umweltpertin in der Gemeinde“ absolviert. In fünf jeweils 2-tägigen Fachseminaren zu den Themen (Abfallwirtschaft und Ressourcenverbrauch; Boden und Raumordnung; Klimaschutz, Energie und Luftreinhaltung; Umweltpolitik und Öffentlichkeitsarbeit; Verkehr und Lärm) eignete sich die ehrenamtliche Mobilitätsbeauftragte umfangreiches Wissen an, welches sie verantwortungsvoll in ihre künftige Gemeindefarbeit einbringen möchte.



## »Zukunft für die Mattigtalbahn«

von Gottfried Feldbacher – Gemeinderat

Die Einwohnerzahl entlang der Mattigtalbahn unmittelbar angrenzenden Gemeinden von Braunau bis Friedburg beläuft sich auf nahezu 60.000. Innerhalb des Bezirks befinden sich drei große Industriestandorte:

- Ranshofen mit AMAG, HAI, Borbet, SAG
- Mattighofen mit KTM, FCI ...
- Lengau mit Firma Palfinger

Die derzeitige Fahrgastzahl von 670.000 pro Jahr auf der Mattigtalbahn kann daher durch ein attraktives Angebot noch gesteigert werden. Die ÖBB hat bereits Maßnahmen angekündigt. Laut LA Erich Rippl erfolgt die Elektrifizierung nach Friedburg-Lengau bis 2015. Mit der Fertigstellung sollte es möglich sein, ab 2015 in S-Bahngarnituren von Friedburg bis Salzburg bequem durchzufahren. Dieses Projekt sollte unbedingt auf

der gesamten Mattigtalbahn umgesetzt werden. Weiters werden zwei Abendzüge aus Salzburg um **22:00 Uhr und um 24:00 Uhr** angestrebt. Eine Reduzierung der Bahnübergänge und zusätzliche Haltestellen, wie z.B. Stallhofen – KTM erhöhen die Attraktivität der Bahn und die Sicherheit der Verkehrsteilnehmer. Nur durch überparteiliche Zusammenarbeit (z.B. ARGE Mattigtalbahn) ist es gewährleistet, die Vorzüge der Bahn weiter auszubauen und die Verkehrsbelastung auf unseren Landstraßen zu reduzieren. Was wir brauchen, sind intelligente, moderne und **ökologische Verkehrslösungen**. Laut einer Studie des VCÖ (Verkehrsklub Österreich) ist jeder zweite Fahrgast in Salzburg infolge von Wohnungs- oder Arbeitsplatzwechsel auf die S-Bahn umgestiegen. Dieses Ergebnis zeigt, wie wichtig eine vorausschauende Raumordnungspolitik ist. Neue Wohnungen und

neue Betriebe sind in der Nähe guter öffentlicher Verkehrsverbindungen zu errichten, dann steigen Autofahrer gerne auf öffentliche Verkehrsmittel um. Die Politik ist nun gefordert, das öffentliche Verkehrsnetz weiter auszubauen, denn nur der **massive Ausbau des öffentlichen Verkehrs** löst die Verkehrsprobleme.

### TIPP: Nützen Sie das GRATIS-SCHNUPPERTICKET!

Das kostenlose Schnupperticket für eine Bahnfahrt in die Stadt Salzburg (inklusive Bus für die Kernzone) liegt auch heuer wieder am Gemeindeamt zum Ausleihen auf. Das Zugticket eignet sich beispielsweise bestens für eine Fahrt in das Landeskrankenhaus, Ausstiegsstelle „Haltestelle Mülln, Altstadt“, 3 Min. Fußweg zum Krankenhaus. **Testen Sie und überzeugen Sie sich selbst, Bahn fahren hat viele Vorteile!**